॥ ॐ ॥

॥ श्री हाटकेश्वरो जयति ॥

॥ श्री ऋग्वेदोक्त त्रिकाल संध्या ॥

(रहस्य सहित)

अधिकारी द्विजोने विना मूल्ये आपवा

प्रसिद्ध करनार.

શ્રી વડનગરા નાગરબ્રાહ્મણ નીતિ ગ્રાહક સમાજ.

अमदावाद.

श्लोक

संध्यायेन न विज्ञाता संध्यायेनानुपासिता ।

जीवमानो भवेच्छूद्रो मृतः श्वाचाभिजायते ॥

ભાવાર્થ. દોહરો.

સંધ્યા વંદન નવ કરે, તેતો શૂદ્ર ગણાય,

મૂવા પછી તે માનવી, શ્વાન તણો તન થાય.

ઓં. નિરાંત.

પ્રથમ સંસ્કરણ.

સંવત. ૧૯૫૩. માર્ગ શીર્ષ.

અમદાવાદ.
પાંચકુવા દરવાજા બહાર રેલવે સ્ટેશન પાસે "સુર્યોદય" પ્રેસમાં
મહેતા વસંતરાય છોટાલાલે છાપી.

॥ ॐ ॥

॥ यतो धर्म स्ततो जयः ॥

પ્રસ્તાવના.

આર્ય બન્ધુઓ—

નિવૃત્તિલક્ષણ વાળા ધર્મને પામવા માટે બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યસ્ત, એમ આશ્રમોની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. પહેલા આશ્રમમાં વેદ વિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવું, સંધ્યા અને અગ્નિનાં ઉપાસનાદિ વૈદિક કર્મો કરવાં, એ મુખ્ય કર્તવ્ય છે. એ આશ્રમ સારી રીતે પાળવાથી બીજા આશ્રમમાં મુખ્ય સહાયી થઇ પડે છે. પણ વ્યવહારમાં આગળ પડતા દ્વિજગૃહસ્થોનો કેટલોક ભાગ, હાલના વખતમાં સ્વધર્મ કર્મથી ભ્રષ્ટ અને અનાચારમાં પ્રીતિ રાખનાર થયો છે, ને હજુ દિનપર દિન વધારો થતો જોવાથી ઘણો શોક ઉપજે છે. પરદેશીઓના વિચારોના મોહમાં પડવાથી, તેમજ પાશ્ચાત્ય વિદ્યાના સમાગમથી, તેઓમાં અર્થ તથા કામ બુદ્ધિનો વધારો થતો જોવામાં આવે છે,

ને ધર્મ બુદ્ધિ શિથિલતા પામે છે, એ અતિ શોચનીય છે.

આ લઘુ લેખમાં દ્વિજગૃહસ્થોને જાણવા યોગ્ય રહસ્ય સહિત ઋગ્વેદોક્ત ત્રિકાલ સંધ્યાનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આર્યોમાં આજકાલ જે આચારની શિથિલતા જોવામાં આવે છે તે તેમનું અશ્રેયકર છે, એમ સમજી **શ્રી વડનગરા નાગર બ્રાહ્મણ નીતિ ગ્રાહક સમાજ** જેની સ્થાપના માત્ર છ માસ થયાં, બ્રાહ્મણો બ્રહ્મબન્ધુઓ (जात्या ब्राह्मणः किन्तु ब्राह्मणाचाररहितः स ब्रह्मबन्धुः) ન થઇ જાય એવી ઇચ્છાથી કરવામાં આવી છે, તેના સભાસદોએ રહસ્ય સહિત સંધ્યાની આવશ્યકતા જાણી, આ લઘુ લેખ બહાર પાડવાનો પ્રથમ પ્રયાસ કર્યો છે. આ પુસ્તકમાં રહસ્ય દાખલ કરવાનું કારણ એ છે જે પાશ્ચાત્ય વિદ્યાના સમાગમથી, દીર્ઘ કાળથી આસ્થાથી પળાએલા ધર્મ પર આસ્થા રાખ્યા શિવાય, હાલના અપક્વ વિદ્વાનોમાં (જેઓમાં સંધ્યા કરવાથી શો ફાયદો છે એવો વિચાર સહજ નીકળી આવે છે, તેને માટે અમે ઘણા દીલગીર છીએ તેઓમાં) ધાર્મિક કર્મ કરવાનાં કારણો તેમજ તેના ફળની યોગ્યતાની જીજ્ઞાસા સાધારણ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, તે આ રહસ્યથી પુરી પડશે, એમ અમે માનીએ છીએ.

સંધ્યોપાસન દ્વિજનો પ્રથમ આચાર છે, અને જેમ મહારાજા શ્રી નથુરામ શર્મા કહે છે કે "બ્રાહ્મણ વૃક્ષ છે ને

સંધ્યા તેનું મૂળ છે" અને મૂળ શિવાય વૃક્ષની સબળસ્થિતિ નથી, તે પ્રમાણે સંધ્યા શિવાય બ્રાહ્મણાચાર નથી, અને આચાર નથી તો પ્રથમ ધર્મ નથી, અને ધર્મ નથી તો ઇંદ્રિયજય નથી, અને ઇંદ્રિયજય નથી તો મોક્ષ નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી સંધ્યોપાસન અતિ અગત્યનું છે, એમ સાધારણ રીતે સમજી શકાશે. શ્રી મનુભગવાન્ આચારના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે બોધ કરે છે:-

आचाराल्लभते ह्यायुराचारादीप्सिताः प्रजाः।
आचाराद्धनमक्षय्यमाचारो हंत्यलक्षणम्॥

ભાવાર્થ:—સારા આચારથી આયુષ્ય વધે છે, સારા આચારથી મનમાનતી પ્રજા થાય છે, સદાચારથી અક્ષય ધન મળે છે, અને અશુભ ફળ ઉપજાવનારાં દેહમાં રહેલાં અપલક્ષણ જતાં રહે છે; પણ અમારે જણાવવું જોઇએ કે ઉછરતા જમાનાનો સુધારો યા બિગાડ મા બાપ તેમજ વડીલોના આચરણ ઉપર આધાર રાખે છે કારણ છોકરાં સર્વે કાર્યોમાં તેમના વડીલોનું અનુકરણ કરે એ સ્વાભાવિક નિયમ છે.

આ જગ્યાએ અપ્રાસંગિક છતાં પણ અતિ અગત્યની સૂચના કરવાની આવશ્યકતા જણાય છે કે કેટલાક યુવાન દ્વિજો જનોઇ તો રાખે છે, પણ શિખા રાખતા નથી, ને શૂદ્રની કે વિદેશીની પેઠે નાના વાળ રાખવામાં શોભા સમજે છે એ ખેદકારક વાર્તા છે. એવા ઉછ્રૂંખલ યુવાનો-

ના એ સ્વેચ્છાચારને તેમના વડીલોએ દૂર કરવા જોઇએ. શિખા ને સૂત્ર તેમજ અર્ચન (ચંદન) એ દ્વિજોનાં બાહ્ય ચિન્હો છે. જેમ સૂત્ર વગર દ્વિજે થોડો વખત પણ ન રહેવું જોઇએ તેમજ બાકીના બે માટે પણ સમજવું જોઇએ.

આ પુસ્તક પ્રાચીન અર્વાચીન ગ્રંથકારોના આધાર લઇ બહાર પાડેલું છે. એમાં સમાવેલો વિષય દરેક દ્વિજ-ગૃહસ્થને અતિ ઉપયોગી છે. જે મંત્રોના સ્વરની જરૂર જણાઇ છે તે મંત્રો સ્વર સહિત છાપેલા છે પણ તેના તેજ મંત્ર ફરી બીજી જગ્યાએ છાપવામાં આવ્યા છે ત્યાં સ્વર મુકયા નથી. સભાના પુસ્તક રચવાના પ્રથમજ પ્રયાસમાં જે કાંઇ સુજ્ઞ પુરૂષોને ખામી ભરેલું લાગે, તે સુધારવાની સૂચના તેઓ અમને મિત્ર ભાવે યોગ્ય વખતે લખી મોકલશે તો સભા તેમનો આભાર માનશે. આ પુસ્તક બહાર પાડવામાં જે સુજ્ઞ ગૃહસ્થોએ તન, મન યા ધનથી મદદ કરી છે તેમનો સભા મોટો આભાર માને છે, અને ઇશ્વર પ્રત્યે પ્રાર્થના કરે છે કે તેમનું કલ્યાણ અહર્નિશ કરે.

અમદાવાદ
તા.૧-૧ ૯૭ } શ્રી. વ૦ ના૦ બ્રા૦ નિ૦ ગ્રા૦ સ૦

॥ ॐ ॥

॥अथश्री ऋग्वेदोक्त त्रिकाल +संध्या प्रारंभः॥

પ્રાતઃ કાળમાં સ્નાન કરી દયા પછી અને સંધ્યા તથા ગાયત્રી જપ વિગેરેના આરંભમાં (॥ ॐ ॥ भू र्भुवः स्वः ॥तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्यधीमाहि॥ धियोयोनः प्रचोदयात् ॥) આ ગાયત્રી મંત્રથી શિખા બાંધી શુદ્ધ વસ્ત્ર ચારે છેડે પેહેરી તેમજ એક ઉપ વસ્ત્ર પાસે રાખી અવશ્ય ભસ્મ ધારણ કરવી જોઇએ. આ બ્રહ્માંડની

+ ૧ સવાર બપોરને સાંજ એ ત્રણ મુખ્ય સંધિના સમયમાં પ્રાણીઓના જીવનો નિર્વાહ કરનાર સૂર્યને વિષે રહેલા ચૈતન્યની દ્વિજોએ જે અમુક વિધિએ ઉપાસના કરવી તે સંધ્યા કહેવાય છે. એ સંધિના સમયમાં બ્રહ્માંડમાં સુષુમ્ણાનુ વહન ચાલતુ હોય છે, ને પ્રાણાપાનનું વહન શિથિળ થયુ હોય છે, તેથી સાધક દ્વિજ જો યથાવિધિ સંધ્યા તે સમયે કરે તો તેના પ્રાણ તથા ચિત્તમાં જે કાંઇ ઉતપાતક એકઠાં થયાં હોય, ને તે દ્વારા તેમની પ્રાણ તથા ચિત્તની-જે વિકૃતિ થઇ હોય તે દૂર થાય છે. બ્રહ્માંડમાં અમુક

ઉત્પત્તિ પંચમહા ભૂતોથી થયેલી છે ને ભસ્મ છે તે પંચ મહા ભૂત રૂપ છે એવું મનમાં ધારીને ડાબા હાથમાં ભસ્મ લઇ તે ઉપર જમણો હાથ ઢાંકી સંપુટ કરી નીચેના મંત્રથી ધ્યાન કરવું.

"ॐ॥ अग्निरिति भस्म, ॐ वायुरिति भस्म, ॐ जलमिति भस्म, ॐ स्थलमिति भस्म, ॐ व्योमेति भस्म, ॐ सर्वंह वाइदं भस्म, मन एतानि चक्षूंषि भस्मानि" પછી તેમાં "ॐ॥ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भू भुवः स्वरोम्" આ મંત્ર ભણી પાણી મેળવવું અને બન્ને હાથની વચલી ત્રણ આંગળીઓ વતી મસળી સૂર્યને દેખાડતાં નીચેનો મંત્ર ભણવો.

"ॐ॥ त्र्यंबकंयजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्द्धनम्।

અમુક સમયે સદ્વિચારના પોષક ને અમુક અમુક સમયે સદ્વિચાર શોષક પ્રવાહો વહન કરતા હોય છે, તેનો યથાર્થ અનુભવતો મહાન યોગીજનોને હોય, બધાને હોય નહિ. માટે આ ત્રણ કાળ જે પ્રાયશઃ સદ્વિચારના પોષક ઉક્ત હેતુથી છે, તે સર્વ દ્વિજોને પોતાના નિત્ય કર્મો માટે સાધારણ ઠરાવ્યા છે. શૂદ્રાદિક લોકો પણ એ સંધિમાંજ દેવપૂજા, મંત્રજપ, ધ્યાન કે પ્રાર્થના કરે છે. જંગલીમાં જંગલી લોકો પણ સાંજ સવારના કાળનેજ પોતાના ઇશ્વરનું ભજન કરવાનો કાળ માને છે. તેથી સિદ્ધ થાય

उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

પછી (કાલાગ્નિ રુદ્રોપનિષદમાં બતાવ્યા પ્રમાણે) "ॐ॥ नमः शिवाय" અથવા ઉપર બતાવેલો ગાયત્રી મંત્ર ભણી માથે, કપાળે, છાતીએ તથા બે ખભા ઉપર ત્રણ ત્રણ રેખા પડે એવી રીતે ધારણ કરવી.

પછી સ્વસ્થ પણે પલાંઠી વાળી બેસી શકાય એવા ખીલા વગરના પાટલા ઉપર અથવા દર્ભાસન અગર કામળીના‡ આસન ઉપર આ મંત્રથી ધ્યાનપૂર્વક નમસ્કાર કરી:

ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनं.॥

પૂર્વ અગર ઉત્તર તરફ મોં રાખી બેસી પ્રથમ ત્રણ ✻આચમન કરવાં તે એવી રીતે કે જમણા હાથની છેલ્લી આંગળી

છે કે જાણે અજાણે સૌ મનુષ્ય તે શુભ સમયનો વિધિએ કે અવિધિએ લાભ લેવા ઇચ્છે છે. જેમ સ્નાન કરવાથી શરીરનો મેલ દૂર થઇ શરીર પવિત્ર થવા ઉપરાંત મન તથા ઇંદ્રિયો પ્રફુલ્લિત થઇ તેમનો ઉકળાટ પણ શાંત થાય છે, તેમ સંધ્યાવંદન કરવાથી સંસર્ગાદિ દોષથી એકઠા થયેલા પ્રાણના મળ દૂર થાય છે, ને ચિત્ત તથા ઇંદ્રિયો શાંત ને નિર્મળ થઇ તેઓમાં ઉત્તમ વિચારમાં જોડાવાની યોગ્યતા આવે છે. આ વાત યથાવિધિ સંધ્યાવંદન કરનાર અધિકારી જનોને અનુભવસિદ્ધ છે, ને જો

તથા અંગુઠો એ બન્ને જુદાં રહે, ને વચલી ત્રણ આંગળીઓ ટટાર ઉભી રહે, એવી રીતે હાથેલીમાં ખાડો પાડી તેમાં એક અડદનો દાણો બુડે તેટલું પાણી ભરી ડાબા હાથની પેહેલી આંગળી જમણા હાથના કાંડા આગળ અડકાડી

"ॐ॥ आत्म त-त्वाय स्वाहा, ॐ॥ विद्या त-त्वाय स्वाहा, ॐ॥ शिव त-त्वाय स्वाहा;"

એ રીતે ત્રણ મંત્રો ભણી ત્રણ આચમન કરવાં, ને હાથ ધોઇ લોહી નાંખવો. પછી નીચે મુજબ શરીરના અમુક ભાગો ઉપર+સ્પર્શ કરવો:-૧. જમણા હાથના અંગુઠાના મૂળ વતી બે વાર હોઠ લોહી નાંખવા. ૨. વચલી ત્રણ આંગળી એકઠીના ટેરવાં મોંએ અડકાડવાં. ૩. અંગુઠો ને તેની જોડેની આંગળી એ બે એકઠાં કરી નાકનાં બે નસ્કોરાંએ અડકા-

---

એવી રીતે શુદ્ધ ભાવનાથી પ્રયત્ન કરે તેને સહજ અનુભવમાં આવી શકે એવી છે સંધ્યાની મુખ્ય ને અવાંતર-પેટા- ક્રિયાઓમાં જે જે હેતુઓ સમાયેલા છે, તેનું વધારે સ્પષ્ટી કરણ કરવામાં આવેતો તેથી ઉક્ત વાત વિશેષ સ્પષ્ટ થાય એવા હેતુથી તે પ્રત્યેક ક્રિયાઓના રહસ્ય સંબંધી થોડુ વિવેચન નીચે આપીએ છીએ:—

* સ્નાન કરવાથી શરીરનો મેલ દૂર થઈ શરીર પવિત્ર થવા ઉપરાંત મન તથા ઇંદ્રિઓ પ્રફુલ્લીત થઇ તેમનો ઉકળાટ પણ શાંત થાય છે. સ્નાનથી પ્રત્યેક ધાર્મિક કાર્યમાં યોગ્યતા આ

ડવાં. ૪. અંગુઠો ને ત્રીજી આંગળી એ બે એકઠાં કરીને બે આંખોએ તથા બે કાંને અડકાડવાં. ૫. અંગુઠો છેલ્લી આંગળી એ બે એકઠાં કરીને દુંટીએ અડકાડવાં. ૬. હથેળી છાતીએ અડકાડવી. ૭. પાંચે આંગળીઓ એકઠી કરી માથે તેમજ બે ખભે અડકાડવી. એ રીતે આચમન વિધિ કર્યા બાદ જમણા હાથમાં પાણી લઇ, નીચે મુજબ : સંકલ્પ કરવો.

"अत्राद्य महा मांगल्य प्रद अमुक मासे, अमुक पक्षे, अमुक तिथौ, अमुक वासरे, ममो पा-त दुरितक्षयार्थं प्रातःसंध्योपासन महंकरिष्ये.

(મહિનો, પક્ષ, તિથિ અને વાર નીચે લખેલામાંથી જે હોય તે મુજબ બોલવું.) "कार्त्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, फाल्गुन, चैत्र, वैशाख, ज्येष्ट, आषाढ,

---

વે છે શરીર તથા મનના આલસ્ય તંદ્રાદિ તમો ગુણના દોષો, ને ચંચળતા પરિતાપાદિ રજો ગુણના દોષો દૂર થઇ તેઓમાં સાત્વિકભાવ એટલે આનંદ, શાંતિ ઈત્યાદિનો આવિર્ભાવ થાય છે. મનની અનુકૂળ ભાવના વડે કાર્યસિદ્ધિ વિશેષ સારી થાય, ને તેવી ભાવના શ્રધ્ધા પૂર્વક અમુક મંત્રો ભણતાં—ઉચ્ચારણ કરતાં—શરીરમાંની પ્રાણવહા તથા ચિત્તવહા નાડીઓપર વાધના તારોની પેડે અસર થવાથી અનાયાસે ઉપજે માટે સ્નાનના જળને અમુક વૈદિક મંત્રોથી અભિમંત્રિત કરી ઘેર સ્નાન કરવાનો શિ

श्रावण, भाद्रपद तथा आश्विन તેમજ પુરૂષોત્તમ માસ હોય તો માસના નામ આગળ **अधिक** એટલો શબ્દ લગાડવો જેમકે **अधिक कार्त्तिकं मासे.**

પક્ષ—**शुक्ल** તથા **कृष्ण** એ રીતે બે છે.

તિથિ—**प्रतिपदि, द्वितीयायाम्, तृतीयायाम्, चतुर्थ्याम्, पंचम्याम्, षष्ठयाम्, सप्तम्याम्, अष्टम्याम्, नवम्याम्, दशम्याम्, एकादश्याम्, द्वादश्याम्, त्रयोदश्याम्, चतुर्दश्याम्, पौर्णमास्याम्, अमावास्यायाम्,**

એ રીતે તિથિમાંથી તિથિ બોલવી.

ષ્ટ જનોનો ચાલ છે. જળમાં તીર્થાદિની ભાવના કરવાનો પણ એજ હેતુ છે વળી એમ કરવાથી ચિત્તવૃત્તિ જાગ્રત થઇ વર્તમાન કાર્યમાં યથાર્થરીતે જોડાય તે અવાંતર લાભ છે મનોભાવનાની સારી કે માઠી અસર શરીરાદિપર થાય છે, એ વાત અપ્રસિદ્ધ નથી. નઠારી ભાવનાઓના અભ્યાસથી ધીરે ધીરે માણસ પિશાચવત્ થાય, ને શુભ ભાવનાઓના અભ્યાસથી મનુષ્ય શનૈઃ શનૈઃ સ્વરૂપ થાય એવો એ નહી જણાતી ભાવનાનો મહિમા છે. વ્યવહાર કિંવા પરમાર્થ બંનેમાં ભાવનાનુસારજ જય કે પરાજય

તેમજ भानु, चंद्र, भोम, सौम्य, गुरु, भृगु અને मंद એઓને છેડે वासरे એવી રીતે જે વાર હોય તે તેમાંથી બોલવો.

ફરી પાછું આચમન કરવું અને॥“अपहृता असुरारक्षांसि वेदिषदः”એ મંત્ર ભણતાં પોતાના જમણા હાથમાં પાણી લેઇ જમણે પડખેથી આરંભી શરીરની આસપાસ પાણીની ધારા ડાબા પડખા તરફ લેઇ જવી.

અને પછી નીચેના ચાર મંત્રોથી માથાપર -માર્જન કરવું. (પોતાના ડાબા હાથમાં પાણી લેઇ જમણા હાથની વચલી બે આંગળીઓ વડે ચાર વાર નીચે મુજબ છાંટવું)

॥ऊं॥ १ ॥ भू र्भुवःस्वः ॥ २॥तत्सवितुर्वरेण्यं

થાય છે. દુસ્તર કામાદિને પણ ભાવનાવડેજ તરાય છે. ને ભાવનાની આંખો નિર્મળ થવાથીજ ઊંચામાં ઊંચા સૂક્ષ્મદર્શક કે દૂરદર્શક યંત્રથી પણ નહિ જણાતા સંસ્કારાદિ પ્રકૃતિનાં તત્ત્વોને તથા આત્માને યોગીજનો જોઇ જાણી શકે છે. “ભાવના તેવી સિદ્ધિ” એ કહેવત પણ એજ વાતનું બોધન કરે છે.

§ગાયત્રીમંત્રનો શ્રી સદ્‌ગુરૂએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે યથાવિધિ જપ કરવામાં આવે તો તેથી આરોગ્ય, સંસારનાં વ્યવહારિક દુ:ખોની નિવૃત્તિ, કામના હોય તો વ્યવહારિક સુખોની પ્રાપ્તિ, ને

भर्गो देवस्यधीमहि ॥ धियोयोनःप्रचोदयात् ॥ ३ ॥ ॐ आपोहिष्ठामयोभुव स्तान ऊर्जेदधातन ॥ महेरणायचक्षसे ॥ योवः शिवतमोरस स्तस्यभाजयतेहनः ॥ उशतीरिवमातरः । तस्माअरंगमामवो यस्यक्षयायाजिन्वथ ॥ आपोजनयथाचनः ॥ ४ ॥

તે પછી ×પ્રાણાયામ કરવો તે નીચે પ્રમાણે. અંગુઠાથી બીજી ને ત્રીજી બે આંગળીઓ છુટી રાખી, ફક્ત છેલ્લી બે આંગળીઓથી ડાબુ નસકોરૂં દબાવી બંધ કરી જમણા નસકોરાવતી બહારના શુદ્ધ પવનને અંદર ખેંચવો ને અંગુઠાવતી જમણું નસકોરૂં દબાવી બંધ કરી ખેંચેલા પવનને (ઋષિ છંદ શિવાય) નીચેનો મંત્ર મનમાં ત્રણ

કામના ન હોય તો અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે. કોઇ પણ મંત્રનો જપ શાસ્ત્રમાંથી તે મંત્ર વાંચી કે સહજ બીજા માણસ પાસેથી સાંભળી પોતાની મેળે નહિ કરતાં શ્રી સદ્ગુરૂ પાસેથી ઉપદેશ લઇ કરવાની જે શાસ્ત્રમાં આજ્ઞા છે, તથા શિષ્ટ જનોનો તે પ્રમાણે આચાર છે, તેનું તાત્પર્ય એવું છે કે પોતાની મેળે જપ કરવામાં ઉદાત્ત, અનુદાત્ત ને સ્વરિત એ સ્વરો બોલવામાં તથા હ્રસ્વ, દીર્ઘ, પ્લુતાદિનાં ઉચ્ચારણો કરવામાં દોષ થવાથી લાભ થવાને બદલે ઉલટી હાનિ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. જે

ચાર ભણતાં સુધી રોકી રાખવો પછી ડાબા નસ્કોરાપરની આંગળીઓ ઉપાડી લેઇ તે નસ્કોરેથી ઘણેજ ધીમે ધીમે રોકેલા પવનને બહાર નીસરી રહેવા દેવો તેમજ ફરી પાછો ડાબા નસ્કોરાથી બહારના શુદ્ધ પવનને અંદર ખેંચી ઉપર જણાવ્યા મુજબ રોકી જમણા નસ્કોરાથી પ્રથમની રીતે નીસરી જવા દેવો. આ પ્રમાણે થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ દરેક કાલની સંધ્યા કરતી વખતે કરવા જોઇએ. ઉપર મુજબ કદી ન બની શકે તો પ્રાણાયામનો મંત્ર એકવાર ભણતાં સુધી જમણા નસ્કોરાથી બહારના પવનને અંદર ખેંચવો ને બન્નો નસ્કોરાં બંધ કરી એકવાર મંત્ર ભણતાં સુધી રોકવો ને એકવાર મંત્ર ભણતાં ભણતાં ડાબા નસ્કોરાથી બહાર નીસરવા દેવો. તેમજ પાછું ડાબા નસ્કોરાથી પુરી ઉપર મુજબ રોકી, કહેલી રીતિ પ્રમાણે જમણા નસ્કોરાથી નીસરવા દેવો. આ રીતે પણ પ્રાણાયામ થાય છે. એવા ત્રણ

મકે ઇંદ્રશત્રુર્વર્ધસ્વ એ મંત્ર ભણવામાં ત્વષ્ટાએ સ્વરની ભૂલ કરી એટલે પ્રથમના અક્ષરપર ઉદાત્ત સ્વર બોલવો જોઇએ તેને બદલે અંતના અક્ષરપર ઉદાત્ત સ્વર બોલવાથી તત્પુરૂષ સમાસ થવાને બદલે બહુવ્રીહિ સમાસ થયો તેથી 'ઇંદ્રનો ઘાતક એવો તું વૃદ્ધિ પામ' એ ઇચ્છાથી વૃત્રાસુરને પેદા કરી તે દ્વારા ઇંદ્રનો નાશ કરાવવાની તેની આશા નિષ્ફળ ગઇ ને 'ઇંદ્ર જેનો ઘાત કરનાર છે એવો તું વૃદ્ધિ પામ' એમ અર્થ થવાથી વૃત્રનું ઇંદ્રને હાથે મરણ થયું. માટેજ કહેવામાં આવે છે કે શ્રી સદ્ગુરૂએ ઉપદેશ ક.

પ્રાણાયામ દરેક કાળની સંધ્યા વખતે કરવા જોઇએ.

॥ ॐकारस्यानुक्तगोत्रोब्रह्मापरमात्मा दैवी गायत्री ॥ भूर्बार्हस्पत्योभरद्वाजोऽग्निर्गायत्री ॥ भुवो मारीचः कश्यपोवायुरुष्णिक् ॥ स्वाराङ्गुगणोगोतमः सूर्योऽनुष्टुप् ॥ महर्भौमोत्रिर्बृहस्पतिर्बृहती ॥ जनोगाथिनोविश्वामित्रोवरुणः पङ्क्तिः ॥ तपो भार्गवोजमदग्निरिन्द्रस्त्रिष्टुप् ॥ सत्यंमैत्रावरुणिर्वसिष्ठोविश्वेदेवाजगती ॥ तत्सवितुर्मन्त्रस्य गाथिनोविश्वामित्रः सविता निचृद्गायत्री ॥ आपोज्योतिर्मन्त्रस्य परमेष्ठी प्रजापतिरग्निर्वायुः

રેલો મંત્ર ફળદાતા થાય છે, અન્યથા થતો નથી. ગાયત્રીમાં જે સ્વરો છે, તેમાં એવી ગોઠવણ સ્વભાવસિધ્ધ રહેલી છે કે તેના યથાવિધિ ઉચ્ચારણથી તે યથાવિધિ જપકરનારના જ્ઞાનતંતુઓમાં અમુક અમુક પ્રકારની અસરો ઉપજાવે છે. ને તેથી પરીણામે ઇચ્છિત પદાર્થ આ સ્થુળ સૃષ્ટિમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે. જેમ શીત તથા ઉષ્ણતા દેખાતાં નથી, પણ અસર કરેછે, તેમ મંત્રજપનું પણ જાણવું. કદાચ વિરોધી સામગ્રીને લીધે તેની ફળસિદ્ધિ તત્કાળ ન જણાય, પણ સમય આવે તેનો પરિપાક થાય ત્યારે તે

सूर्योयज्जुः ॥ प्राणायामे विनियोगः

ઉપર મુજબ રૂષિ છંદ ભણી જઇ પછી નીચેના મંત્રથી પ્રાણાયામ કરવાનો છે.

ॐभूः । ॐभुवः । ॐस्वः । ॐमहः । ॐजनः । ॐतपः । ॐसत्यं । ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्यधीमहि ॥ धियोयोनः प्रचोदयात् ॥ ॐआपोज्योतीरसोमृतंब्रह्मभूर्भुवःस्वरोम् ॥ इतिप्राणायामः

તે પછી નીચેનો મંત્ર એકવાર ભણીને આચમન કરવું.

" सूर्यश्चेतिमन्त्रस्य याज्ञवल्क्युपनिषद्दार्षिः सूर्यमन्युपतयोरात्रयश्चदेवता ॥ गायत्रीपङ्क्तिविराजश्छन्दांसि ॥ आचमनेविनियोगः ॥ "

ત્રાસિધ્ધિ કર્યા વગર રહેજ નહિ. ગાયત્રી એ દ્વિજોનું પરમ દૈવત, વેદનો સાર ને ઓંકારની શકિત છે. ઘણું ઘણું રહસ્ય આર્યના ગ્રંથોમાં લખાઇ છે. જેનો અહીં સંગ્રહ કરવાથી અતિ લંબાણ થાય માટે गायत्रीं यो न जानाति वृथा तस्य परिश्रमः જે (ગાયત્રીને નથી જાણતો તેનો અન્ય પરિશ્રમ મિથ્યા છે, એ યોગી યાજ્ઞવલ્કયનું વચન સ્મરણ કરાવી એટલેથીજ અટકશું ને એમાં જે ચોવીશ અક્ષરો છે, તેમાંના પ્રત્યેક અક્ષરથી કયા કયા સત્વનું આકર્ષણ થાય છે તથા સાંખ્યની રીતે એમાં શુ જ્ઞાન રહસ્ય છે, તેને

એ રીતે ૠષિ છંદ વિગેરેનું સ્મરણ કરીને મંત્ર નીચે મુજબ ભણવો.

" ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षंतां यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्चिद्दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा " ॥ इत्याचम्य ॥

પછી નીચે લખેલા આપોહિષ્ઠા સૂક્તના ૠષિ છંદ વિગેરેનું સ્મરણ કરીને સૂક્તની દરેક ૠચાના અંતે અગર ૠચાના દરેક પાદને અંતે આગળ બતાવી ગયા મુજબ પાણીથી માથા ઉપર માર્જન કરવું.

વિસ્તાર પણ નહિ કરીએ.

*શિખા છુટી રહે તો પવનથી ઉડી આગળ તથા પડખે રહેલાનો તેમજ તેમાંથી વાળ ખરવાનો સંભવ છે. વળી જો તે બાંધી ન હોય તો પ્રાણપ્રવાહ તેના અગ્રદ્વારા શિરના અગ્રભાગમાંથી બહાર વહી જાય છે, તેથી શુભ ભાવનાની સ્થિરતામાં કંઇક અંશે સ્ખલિત થવાપણું થાય છે. માટે સર્વે વૈદિક ક્રિયાઓના આરંભમાં શિખા બાંધવાની આવશ્યકતા જણાવેલી છે. વળી શિખાને પ્રાયશઃ સર્વદા બાંધી રાખવાની જે આજ્ઞા શાસ્ત્રમાં કરેલી જોવામાં આવે છે, તેનું તાત્પર્ય પણ એજ છે. ગાયત્રીમંત્રનું સ્વરૂપ

ॐ आपोहिष्ठेति नवर्चस्य सूक्तस्य त्रिशिरास्त्वाष्ट्रः सिन्धुद्वीपो वाऽम्बरीष आपो गायत्री । पञ्चमी वर्धमाना । सप्तमी प्रतिष्ठा । अन्त्ये द्वे अनुष्टुभौ । मार्जने विनियोगः ॥ ॐ आपोहिष्ठामयो भुवस्तान ऊर्ज्जे दधातन ॥ महेरणाय चक्षसे ॥ १ ॥ यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः ॥ उशतीरिव मातरः ॥ २ ॥ तस्मा अरंगमामवो य

કર્મ પછી શિખા બાંધવામાં 'ભર્ગ'ની સ્થાપના અમે અગાઉથી થયેલ આપણી પવિત્રતા થવા, રહેવાના હેતુથી કરીએ છીએ, એવી ભાવના સુદૃઢ કરવાનો હેતુ છે.

ભસ્મવિભૂતિનાં ત્રિપુંડ ધારણ કરવાથી શરીરના તે તે મુખ્ય ભાગના પ્રાણની શુદ્ધિ થઇ, તેઓમાં કાંઇ અયોગ્યતા આવી હોય તો તે દૂર થાય છે. વળી તે જ્યાં સુધી તે સ્થળે લગાડેલી રહે ત્યાં સુધી તે બહારનાં નઠારાં તત્ત્વોને તે તે ભાગના પ્રાણમાં પ્રવેશવા દેતી નથી. આ સૃષ્ટિમાં બે પ્રકારના પદાર્થો છે પહેલી જાતના સાત્ત્વિક જેવા છે કે જેઓ [illegible] નઠારાં [illegible] ખરાબી

स्यक्षयायजिन्वथ ॥ आपोजनयथाचनः॥ ३ ॥
शन्नोदेवीरभिष्टयआपोभवन्तुपीतये ॥ शंयो
रभिस्रवंतुनः॥ ४ ॥ ईशानावार्याणांक्षयंतिश्चर्ष
णी नाम् ॥ अपोयाचामिभेषजं ॥ ५ ॥ अप्सु
मेसोमोअब्रवीदंतर्विश्वानिभेषजा ॥ अग्निंचवि
श्वशंभुवम् ॥ ६ ॥ आपःपृणीत भेषजंवरूथंत

ખેંચી લે છે, ને તેનો ત્યાગ બહુજ ધીરે ધીરે કરે છે. બીજી જાતના પદાર્થો બહારનાં નઠારાં તત્વોને ઉતાવળે આકર્ષતા નથી, ને જલ્દીથી તેનો ત્યાગ કરી નાંખે છે. વિભૂતિ પણ બીજા પ્રકારના પદાર્થોમાંની એક છે, ને તેથીજ ઝેરી જંતુઓનાં વિષ ઉતારવા તેના ડંખપર તથા તેની નજીકના ભાગપર તે ઘસવામાં આવે છે, તથા પ્રાણના વિકારથી ત્વચામાં વિક્રિયા થાય ત્યારે ચોપડવામાં આવે છે. વળી બહારના ટાઢ તડકાની અસર ઓછી કરવાના તેના ગુણ માટે વસ્ત્રનો થોડો ઉપયોગ કરનારા ખાખીઓ વિગેરે આખે શરીરે તે ચોળે છે. સામાન્ય ભસ્મ કરતાં મંત્રિત ભસ્મ

न्वेरमम ॥ ज्योक्चसूर्यंदृशे ॥ ७ ॥ इदमापः प्रवहतयत्किंचदुरितंमयि ॥ यद्वाहमभिदुद्रोहयद्वाशेपउतानृतं ॥ ८ ॥ आपोअद्यान्वचारिषंरसेनसमगस्महि ॥ पयस्वानग्नआगहितंमासंसृजवर्चसा ॥ ९ ॥इति मार्जनं ॥

તે પછી રૂષિ છંદ વિગેરેનુ સ્મરણ કરી -અઘમર્ષણ કરવું તેની વિધિ એવી કે જમણા હાથની હથેલીને ગાયના કાન જેવી કરી (અંગુઠો સજ્જડ પહેલી આંગલીને અડકા

પોતાના કાર્યમાં વિશેષ બળવત્તર હોવાથીજ અગ્નિહોત્ર નિત્યહોમ કે એવાજ યજ્ઞોમાંની ભસ્મ કે જેનાપર માંત્રિક ક્રિયા કરવામાં આવી હોય છે, તે સંધ્યાવંદનાદિક કાર્યમાં પ્રથમ ધારણ કરવામાં આવે છે. મંત્રવડે પલાળવા, ઘસવા તથા લગાડવાનો હેતુ પણ તેની પ્રબળતા વધારવાનોજ છે. રૂદ્રાક્ષ ધારણ કરવામાં પણ આવોજ હેતુ સમાએલો છે.

‡પૃથ્વીપર અને વાતાવરણમાં ઘણાં યોગ્યાયોગ્ય તત્વો રહેલાં છે, તેમાંનાં અયોગ્ય તત્વોને દૂર કરવા તથા પોતાના શરીરને સ્થિર ધારણ કરવા પૃથ્વીમાં રહેલા ચૈતન્યની સ્તુતિ કરવામાં

ડી તે પેહેલી આંગળીનું ટેરવું બીજી આંગળીના ટેરવા ઉપર ચઢીઆવતુ રહે એવી રીતે) તેમાં પાણી રાખી ડાબા હાથના અંગુઠા વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી રાખી જમણી હથેલીને નાકના જમણા છિદ્ર આગળ રાખી નીચેના મંત્ર વચમાં અટક્યા વગર એકજ વાર ઉતરતા એટલે રેચક શ્વાસે મનમાં ભણી તે નાસિકાદ્વારે શરીરમાં રહેલો પાપ પુરૂષ આ પાણીમાં નીકળી આવ્યો છે તેના સહસ્ત્ર કડકા થઈ જાય એવી ધારણા કરીને બોલ્યા વગર તેમજ જોયા શિવાય હથેલીનું પાણી પોતાની ડાબી બાજુએ જોરથી ફેંકી દેવું.

ऋतंचेति सूक्तस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षणो भाववृतोऽनुष्टुप् ॥ अघमर्षणे विनियोगः ॥ ॐऋतंचसत्यंचाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ॥ ततोरात्र्य

આવે છે જે યોગ્યજ છે. જે જે તત્વ પોતાને ઉપકારી થતું હોય તેનો ઉપકાર માનવો એ આર્ય લોકોની કૃતજ્ઞ બુદ્ધિની પરિસિમા છે.

*હૃદયમાં પ્રાણ રહે છે તે ઉષ્ણ છે, ને નાસિકાથી બહાર બાર આંગળ અપાન રહે છે તે શીતળ છે. ચંચળતા આદિ રજો ગુણના ધર્મથી ને નિદ્રાદિ તમો ગુણના ધર્મથી અંદરના પ્રાણની ગતિ, ઉષ્ણતા ને જાડયતા વધેલાં હોય છે તે ઉષ્ણતાદિનો ભાગ અમુક માપમાં ઘટાડવાના હેતુથી પ્રત્યેક ક્રિયાના આરંભમાં અંદર હૃદયને સ્પર્શ કરે એટલું આચમન લેવામાં આવે છે. વળી મંત્ર ભણતાં સુધી આચમન લેવાનું ટાઢું જળ હાથમાં રાખવાથી

जायततत:समुद्रोअर्णव: ॥ १ ॥ समुद्रादर्णवा
दधिसंवत्सरोअजायत ॥ अहोरात्राणिविदधद्वि
श्वस्यमिषतोवशी ॥ २ ॥ सूर्याचंद्रमसौधाता
यथापूर्वमकल्पयत ॥ दिवंचपृथिवींचांतरिक्ष
मथोस्व: ॥३ ॥ इतिअघमर्षणं.

અઘમર્ષણ કરી રહ્યા પછી આચમન કરી સૂર્ય સામા ઉભા રહી બન્ને હાથના અંગુઠા આંગળીઓને ન અડકે એમ જુદા રાખી કરેલા ખોબામાં અગર અરઘિયામાં પાણી

ત્યાં આવેલી ધોરી નસમાંની ગરમી ઓછી થવાને લીધે ઉષ્ણ થયેલી બીજી નાડીઓ પણ કાંઈક અંશે શીતળ થાય છે.

+સ્પર્શ કરવાનું કારણ એ છે કે સ્પર્શ કરવાના દરેક ઠેકાણે જુદા જુદા દેવનાં સ્થાન છે.

‡અમુક કાર્ય કરવું છે, એવું સ્ફુરણ થયા વગર કોઈ પણ કાર્યમાં પ્રાણિની પ્રવૃત્તિ ઘટતી નથી. પ્રકટ કે અપ્રકટ સ્ફુરણ થયા પછીજ કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ થાય છે. એ સ્ફુરણને વ્યવસ્થિત કરી મનને વિશેષ જાગ્રતિમાં લાવી કાર્યના દેશ કાળાદિના ઉચ્ચાર સાથે નિશ્ચય કરવો તેને સંકલ્પ કહે છે. સ્નાન, સંધ્યા ને વ્રતાદિ

લેઇ (અનુકુળ હોય તો તેમાં ચંદન પુષ્પ નાંખી) ઋષિ છંદ વિગેરેનું સ્મરણ કરી પ્રણવ તથા વ્યાહૃતિ સહિત ગાયત્રી મંત્ર વડે એક એક અર્ઘ્ય એવા ત્રણ અર્ઘ્ય સૂર્યને આપવા. સૂર્ય ઉગ્યા પછી પ્રાતઃસંધ્યા કરવામાં આવે તો પ્રાયશ્ચિત્ત નિમિત્ત એક અર્ઘ્ય વધારે આપવો.

"ॐकारस्यानुक्तगोत्रोब्रह्मापरमात्मा देवी गायत्री ॥ समस्तव्याहृतीनां प्रजापतिः प्रजापतिर्बृहती । तत्सवितुर्मंत्रस्य गाथिनो विश्वामित्रःसविताऽनिचृद्गायत्री ॥ सूर्यार्घदाने विनियोगः॥ ॐभूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यंभर्गोदेवस्य धीमहि ॥ धियोयोनः प्रचोदयात् ॥ १ ॥ इत्यर्घ्यप्रदानं ॥

માં સંકલ્પ કરવાની આવશ્યકતા માનવાનું વિશેષ કારણ તો એજ છે કે એ કાર્ય નિર્વિઘ્ને પૂર્ણ કરવા માટે મન વિશેષ જાગૃતિમાં રહે. સુદૃઢ સંકલ્પ કર્યા વિનાના કાર્યોમાં મનને ઝાઝો આગ્રહ બંધાતો નથી. ને ઉચ્ચ મનોનિગ્રહવાળાં સર્વ મનુષ્યો હોય નહિ. માટેજ પ્રાયે ક વૈદિક ક્રિયાના આરંભમાં સંકલ્પ કરવાનું શિષ્ટોએ ઠરાવ્યું છે દેશકાળાદિના ઉચ્ચારથી વિના પ્રયત્ને તિથિ વારાદિની ખબર રહે તે તેનો અવાંતર લાભ છે.

॥ આ મંત્રનું કારણ એમ માનવામાં આવે છે કે વૈદિક કર્મ કરવામાં અસુરો તરફથી હરકત આવતી હતી પણ આ મંત્ર

આ રીતે અર્ઘ્ય આપી રહ્યા પછી ઊભા રહેવા છતાં પોતાના બન્ને હાથ ઊંચા રાખી નીચેના બે સૂક્તોની એક એક ઋચા તેના ઋષિ છંદનું સ્મરણ કરી ભણી જઇ સૂર્યનું : ઉપસ્થાન (સ્તુતિ) કરવું.

ऊदुत्यमित्येकर्चस्यप्रस्कण्वः काण्वः सूर्यो गायत्री ॥ चित्रंदेवानामित्येकर्चस्याङ्गिरसः कुत्सः सूर्यस्त्रिष्टुप् ॥उपस्थाने विनियोगः ॥ ॐउदुत्यंजातवेदसंदेवंवहंतिकेतवः ॥ दृशेविश्वायसूर्यं॥ १ ॥चित्रंदेवानामुदगादनीकंचक्षुर्मित्रस्य वरूणस्याग्नेः ॥ आप्राद्यावापृथिवीअंतरिक्षंसूर्य

थी તેઓ દૂર રહે એટલે નીચ વૃત્તિ ઉત્પન્ન ન થાય.

– માર્જનમાં માથાપર જળ છાંટવાનો હેતુ એવો છે કે શરીરનો મુખ્ય ને અતિ ઉપયોગનો ભાગ જે મસ્તક તેની આસપાસના વાતાવરણમાં રહેલાં અયોગ્ય તત્વો દૂર થાય ને ત્યાંના શરીરમાંનો પ્રાણપ્રવાહ નિર્મળ થાય. મસ્તકની આસપાસનું વાતાવરણ શુધ્ધ હોય તથા માથામાંનો પ્રાણ પણ શુધ્ધ હોય તો સર્વ શરીરના પ્રાણની શુદ્ધિ, ચિત્તની તથા ઇંદ્રિયોની પ્રસન્નતા ને નાડીની સ્વચ્છતા રહે છે.

× પ્રાણાયામના લાભો વિષે યોગના ગ્રંથોમાં ઘણું ઘણું લખાયું છે.

आत्माजगतस्तस्थुषश्च ॥ २ ॥ इति उपस्थानं

કેટલા ઋષિયોના મત પ્રમાણે આખાં સૂક્તો ભણીને પણ ઉપસ્થાન કરાય છે જેમને આખાં સૂક્તો ભણી ઉપસ્થાન કરવા મરજી હોય તેમણે નીચેનાં સૂક્તોમાંથી ઋષિ છંદનું સ્મરણ કરીને ભણી ઉપસ્થાન કરવું. આ સૂક્તોના સ્વર આપ્યા નથી

॥उदुत्यमितित्रयोदशर्चस्य सूक्तस्य प्रस्कण्वः काण्वः सूर्यो नवाद्यागायत्र्यो दशम्याद्या अनुष्टुभोऽन्त्यास्तृचो रोगघ्न उपनिषदन्त्योर्द्धर्चः शत्रुघ्नश्च ॥ उपस्थानेविनियोगः ॥ ॐउदुत्यंजातवेदसंदेवं वहन्तिकेतवः । दृशेविश्वायसूर्यं ॥ १ ॥ अपत्येता यवोयथानक्षत्रायंत्यक्तुभिः ॥ सूरा

આદી મંત્ર તે સંબંધમાં એટલુંજ કહીશું કે જો તે યથા વિધિ થાય તો શરીરમાંના લોહીની શુદ્ધિ થાય. ઉપરાંત પ્રાણમાંની જડતા ને ચંચળતા દૂર થવાથી તે (પ્રાણ) પાતળો તથા ધીમો પડી જીવનની વૃદ્ધિ કરવાઉપરાંત ચિત્તને પણ નિર્મળ કરે છે. ઠંડાના સ્નાનથી જેમ બહારનું એટલે સ્થુળ શરીર નિર્મળ થાય છે તેમ યથાવિધિ ગુરૂઉપદિષ્ટ પ્રાણાયામ કરવાથી સત્તર (પાંચ કર્મેંદ્રિય, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય, પાંચ પ્રાણ, મનને બુદ્ધિ) તત્ત્વનું સૂક્ષ્મ શરીર નિર્મળ થાય છે. જેથી સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને ગ્રહણ કરવાનું તથા પ્રત્યક્ષ કરવાનુ તેનાં સામર્થ્ય વધે છે. પ્રાણાયામમાં અમુક મંત્ર

यविश्वचक्षसे ॥ २ ॥ अदृश्रमस्यकेतवोविरश्म
योजनाँअनु ॥ भ्राजंतोअग्नयोयथा ॥ ३ ॥ तर
णिर्विश्वदर्शतोज्योतिष्कृदसिसूर्य विश्वमाभा
सिरोचनं ॥ ४ ॥ प्रत्यङ्देवानांविशः प्रत्यङ्ङु
देषि मानुषान् । प्रत्यङ्विश्वंस्वर्दृशे ॥ ५ ॥
येनापावकचक्षसाभुरण्यंतंजनाँअनु । त्वंवरुणप
श्यसि ॥ ६ ॥ विद्यामेषिरजस्पृथ्वहामिमानोअ
क्तुभिः । पश्यंजन्मानिसूर्य ॥ ७ ॥ सप्तत्वाहरि
तोरथेवहंतिदेवसूर्य । शोचिष्केशंविचक्षण ॥ ८
अयुक्तसप्तशुंध्युवःसूरोरथस्यनप्त्यः ॥ ताभिर्या

નો જપ કરવા માટે જે કહ્યું છે, તેનું કારણ એ કે તે મંત્રના ઉચ્ચારણદ્વારા અમુક અમુક નાડીઓમાં તે નિરોધ કરેલા પ્રાણનો સંચાર થાય છે—કે જે વડે ઉપર કહેલી અસરોમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

૬ ત્રણે સમયના મંત્રાચમનમાં સૂર્યાદિવડે પાપથી રક્ષણ પામવા માટે તથા થયેલાં પાપ દૂર કરવા માટે અનુક્રમે રાત્રિના અભિમાની ચૈતન્યની, જળના અભિમાની ચૈતન્યની ને દિવસના અભિમાની ચૈતન્યની સ્તુતિ છે. ઇંદ્રિયો તથા અંતઃકરણવડે હવે પછી પાપ ન થાય તેની, ને અજાણતાં જે ઉત્પાતક થયું હોય તેમાંથી મોકળા થવાની તેમાં ભાવના છે. ઇંદ્રિયોનો ને વિષયોનો

तिस्वयुक्तिभिः ॥ ९ ॥ उद्वयंतमसस्परिज्योति
ष्पश्यंतउत्तरं । देवंदेवत्रासूर्यमगन्मज्योतिरुत्तमं
॥ १० ॥ उद्यन्नद्यमित्रमहआरोहन्नुत्तरांदिवं ।
हृद्रोगंममसूर्यहरिमाणंचनाशय ॥ ११ ॥ शुकेषु
मेहरिमाणंरोपणाकासुदध्मसि ॥ अथोहारिद्रवेषु
मेहरिमाणं निदध्मसि ॥ १२ ॥ उदगादयमा
दित्योविश्वेनसहसासह ॥ द्विषंतंमह्यंरंधयन्मोअ
हंद्विषतेरधं ॥ १३ ॥ २ ॥ चित्रंदेवानामितिषड्
ऋचस्यसूक्तस्याङ्गिरसःकुत्सःसूर्यस्त्रिष्टुप् ॥ उप
स्थाने विनियोगः ॥ ॥ ॐचित्रंदेवानामुद

જ્યાં નિરંતર સમાગમ રહે ત્યાં કાંઈ પણ ઉત્પાતક થવાનો પ્રસંગ સહજ આવી જાય છે, ને તે દૂર કરવાની આવશ્યકતા છે; તેથી જ પ્રત્યેક દ્વિજ જે કે નિરંતર પાપરહિત રહેવાને ઈચ્છે છે, તે તે દશા માટેજ મંત્રાચમન કરે છે. ભાવનાના બાબતવિષે પૂર્વે કહી ગયા છીએ ને હવે પછી પણ એવા અનેક પ્રસંગોમાં તે નિરૂપણ સ્મરણમાં રાખવું કે જેથી તે પ્રસંગની અનુકૂળ સમજ તરત લક્ષ્યમાં આવે.

— પુરુષનું જણાવ્યું અંગ ને તેમાં રહેલો પ્રાણ એ બળવાન છે. એમ બળવાન પણ સંસર્ગાદિ દોષથી તેમજ પાપી વિચારાદિથી વિકાર પામ્યો હોય તો દૂર કરવાની અઘમર્ષણના મંત્રમાં ભાવના

गादनीकंचक्षुर्मित्रस्यवरुणस्याग्नेः ॥ आप्राद्यावापृथिवीअंतरिक्षंसूर्यआत्माजगतस्तस्थुषश्च ॥ १ ॥ सूर्योदेवीमुषसंरोचमानांमर्योनयोषाम भ्येतिपश्चात् । यत्रानरो देवयंतोयुगानिवितन्वते प्रतिभद्रायभद्रं ॥ २ ॥ भद्राअश्वाहरितः सूर्यस्यचित्राएतग्वाअनुमाद्यासः ॥ नमस्यंतोदिवआपृष्ठमस्थुः परिद्यावापृथिवीयंतिसद्यः ॥ ३ ॥ तत्सूर्यस्यदेवत्वंतन्महित्वंमध्याकर्त्तोर्विततंसंजभार ॥ यदेदयुक्तहरितःसधस्थादाद्रात्रीवासस्तनुतेसिमस्मै ॥ ४ ॥ तन्मित्रस्यवरुणस्याभिचक्षेसूर्योरूपंकृणुतेद्योरूपस्थे ॥ अनंतमन्यद्रुशद

છે. શરીરમાં ફરનારૂં લોહી ફેફસામાં કાળુ થઇને આવે છે—શરીરની અંદરની રસાયણિક ક્રિયાઓ ચાલતાં પ્રાણુ તથા લોહીમાં જે વિક્રિયા થાય, તે વિક્રિયાદ્વારા લોહી કાળા રંગનું થઇ જાય છે, ને તે સર્વે શુદ્ધ થવા માટે ફેફસામાં આવે છે. ત્યાં આવેલી અશુદ્ધિ પણ અઘમર્ષણની ભાવના ને રેચકવડે દૂર થઇ ત્યાંનાં રક્ત ને પ્રાણ સુધારે છે તે અવાંતર લાભ છે. રેચકમાં નીકળેલી અશુદ્ધિની હાથને કિંવા શરીરના બીજા કોઇ ભાગને અસર ન થાય માટે તે જળમાં લઇ તેને ડાબી બાજુએ દૂર ફેંકી દેવામાં આવે છે. મંત્રરચના પણ એવીજ રહેલી છે કે જેથી તેના ઉચ્ચારણ વડે

स्यपाजः कृष्णमन्यद्धरितःसंभरंति ॥ ५ ॥ अ
द्यादेवाउदितासूर्यस्यनिरंहसःपिपृतानिरवद्यात्
। तन्नोमित्रोवरुणोमामहंतामदितिःसिंधुःपृथि
वीउतद्यौः ॥ ६ ॥ इतिउपस्थान.

આ રીતે ઉપસ્થાન કરી રહ્યા બાદ ઊભે ઊભેજ જમણા હાથમાં રૂદ્રાક્ષની માળા લેઇ તે ઉપર વસ્ત્ર ઢાંકીને (અગર ગૌમુખીમાં માળા રાખીને) ધ્યાન પૂર્વક મનમાં અર્થ વિચારી પ્રણવ, વ્યાહૃતિ સહિત ગાયત્રી મંત્રનો જપ ૧૦૦૮, ૧૦૮, ૨૮, અથવા ફક્ત દશ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે દરેક સંધ્યા વખતે કરવો. તે કરી રહ્યા પછી હાથમાં પાણી લેઇ સંકલ્પ કરી

ॐअनेन जपेन ब्रह्मस्वरूपीसवितादेवताप्रीयतां

એમ બોલી પાણી નાંખી દેઇ સૂર્ય તથા ગુરૂ આદિકને નમસ્કાર કરવો. इतिप्रातःसन्ध्याप्रयोगः"

પ્રાણમાં રહેલી મલીન વસ્તુઓ શીઘ્ર છુટી પડી બહાર નીકળી જાય.

* અર્ઘ્ય આપવામાં સ્થુળ ભાવના આવી છે—મંદેહા નામના રાક્ષસો સૂર્યની સામે પ્રાતઃ સંધિ સમયમાં યુદ્ધ કરે છે; તે વેળાએ દ્વિજ જતે ગાયત્રી મંત્ર ભણી સૂર્ય તરફ જળ નાંખે તો તે જળ વજ્રરૂપ થઇ સૂર્યના શત્રુઓ તે મંદેહા રાક્ષસો—ને હણે છે; જેમ વીજળી પર્વતોને હણે છે તેમ ને તેમાં રહેલ આધ્યાત્મિક રહસ્ય આવું છે—સૃષ્ટિના ચરાચર પ્રાણિના જીવનરૂપ સૂર્યના પૂજનની ભાવના એ અર્ઘ્યવડે ગાયત્રીના ઉચ્ચારણ સહિત કરવાની છે, ને શરીરાદિમાં રહેલા રાજસતામસ ભાવો કે જે મંદેહા રાક્ષસોના સ્થળે ગણવામાં આવે છે તે સૂર્યની પેઠે ભાવનાવડે દૂર થાય એ તેનો નાશ થયો ગણાય છે.

‡ ઉપસ્થાનમાં સૂર્યની સ્તુતિ છે. એ પ્રમાણે સ્તુતિ કરી શકાય

अथ मध्यान्हसंध्या.

મધ્યાન્હ સંધ્યા બધી રીતે પ્રાતઃ સંધ્યા મુજબજ કરવાની છે. ફેર એટલોજ કે.—સંકલ્પમાં—**मध्यान्हसंध्योपासनमंहकरिष्ये** એમ કહેવું તેમજ પ્રાણાયામ પછી જે એક આચમન કરવાનું છે તે નીચેના મંત્ર (તેના રૂષિછંદનું સ્મરણ કરી) એકવાર ભણી કરવું.

" आपःपुनंत्वित्यस्य याज्ञवल्क्य उपनिषदृषिः ॥ पूतो वा आपः पृथिवी ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म देवताः ॥ अष्टपदाष्टिछंदः ॥ आचमने विनियोगः ॥ ॐ आपःपुनंतु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु मां ॥ पुनंतु ब्रह्मणस्पति र्ब्रह्मपूता पुनातु मां॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ॥ सर्वं पुनंतु मामापोऽसतांच प्रतिगृहं स्वाहा " इत्याचम्य.। બાદ ફક્ત એટલુંજ આચમન ને ઉપસ્થાન કરી પછી ગાયત્રી જપ કરવો.

इतिमध्यान्हसंध्या.

પોતાનું જીવન પૂરું પણે ભોગવાય એવી વાંચ્છા બતાવે છે. પૂર્ણ પણે જીવી શ્રીવેદ ભગવાને કહેલાં કર્મો કરી પોતાના આત્માની ઉચ્ચગતિ કરવી કાં તેને મોક્ષ પમાડવો એમ તેની આંતરિક ઇચ્છા છે. ઉપસ્થાન ઉભા રહીને કરવામાં એવો હેતુ સમાયેલો છે કે શરીરની સુષુમ્ણા નામની નાડીમાંનો ઉદાન વાયુ જે લોકાંતર ગમન કરવામાં ઉપયોગી છે, તે [illegible]

अथसायं संध्या.

સાયં સંધ્યા પશ્ચિમ દિશા તરફ મુખ રાખી બેશી કરવી તમામ વિધિ પ્રાતઃ સંધ્યા પ્રમાણે ફેર માત્ર એટલો કે જ—સંકલ્પમાં—सायंसंध्योपासनमहंकरिष्य એમ કહેવું. ને પ્રાણાયામ પછી જે આચમન કરવાનું તે નીચેનો મંત્ર (તેનાં ઋષિ છંદનું સ્મરણ કરી) એકવાર ભણી જળ કરવું.

नारायणोग्निःप्रकृतिः आचमनेविनियोगः ॐअग्निश्चमामन्युश्चमन्युपतयश्चमन्युकृतेभ्यःपापेभ्योरक्षंतांयदन्हापापमकार्षमनसावाचाहस्ताभ्यांपद्भ्यामुदरेणाशिश्ना अहस्तदव लुंपतुयत्किंचदुरितंमयिइदमहंमामृतयोनौ सत्येज्योतिषिजुहोमिस्वाहा ॥ इत्याचमनम्॥ ઉપસ્થાનની જરૂર નથી તેમજ છે એવા બે પક્ષ છે. ગાયત્રી જપ પદ્માસને (ડાબો પગ જમણી જાંઘના મૂળ આગળ તેમજ જમણો પગ ડાબી જાંઘના મૂળ આગળ મુકવો) બેશીને કરવો.

" इति सायंसन्ध्या प्रयोगः"

આ અનુસાર સ્થિતિ રાખવાથી સૂર્યનું સુષુમ્ણ નામનું કિરણ શરીરમાં ❋રહેલ સુષુમ્ણા નાડીમાંના ઉદાન વાયુનું સારી રીતે પોષણ કરે.

સકામ કર્મ ચિત્તશુદ્ધિ કરવામાં તથા ઇષ્ટનો પ્રસાદ મેળવવામાં સમર્થ થતું નથી, ને વેળાએ અપૂર્ણ રહે તો દોષની પ્રાપ્તિ થાય છે, માટે નિષ્કામપણે એ નિત્યકર્મની સમાપ્તિ કરી તે કર્મ ભગવાનરૂપ શ્રીસવિતાદેવતાને અર્પણ કરવામાં આવે છે.

સંકલ્પ.

કાળ અને ક્રિયા, તેમજ દેશકાળ અને ક્રિયાનું વર્ણનરૂપે સ્મરણ કરવું તે સંકલ્પ.

આચમન, પ્રાણાયામ કરી, પાણી લઇ (કાળ ક્રિયાની સંક્ષિપ્ત વિધિ પાને ૧૧ મે આપેલી છે, પરંતુ ત્રણે વાના સામાન્ય રીતે જાણવા સારૂ નીચે મુજબ)ॐ इह पृथ्व्यां जंबुद्वीपे भरतखंडे आर्यावर्तांतर्गते देशायाः उत्तर तीरे साबरमती पूर्व तीरे अमदावाद नगरेवा अमुक क्षेत्रे ॐ अस्य श्री ब्रह्मणो द्वितीयपरार्धेश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वत मन्वंतरे अष्टाविंशतितमे कालियुगे प्रथम चरणे श्रीमद्विष्णुरीति बौध्धावतारे अमुक संवत्सरे अमुकायने अमुक रुतौ अंमुक मासे अमुक पक्षे अमुक तिथौ अमुक वासरे अमुक नक्षत्र, योग, कर्ण, વિગેરે ભણી જે શુભાશુભ ક્રિયા જણાવવાની હોય તે જણાવી સંકલ્પ વાળવો. ક્રિયાના શુભ અને અશુભ એવા બે પ્રકાર છે.

૧ શુભ પ્રસંગઃ—ઉપર મુજબનું અનુકૂળ સ્મરણ કર્યા પછી अनेन ब्राह्मण, सौवासिनी, बटूक कुमारीका, [જે હોય તે બોલી] भोजनेन (જે દેવ નિમિત્ત હોય તે દેવનું સપત્નિક નામ દઇને) प्रीयताम् એમ કહેવું. [જેમકે શ્રીગણેશાંબિકા, શ્રી લક્ષ્મી નારાયણ, શ્રીમહાકાળી મહાલક્ષ્મી મહા સરસ્વતી નવદુર્ગા, શ્રી ઉમા કાંત મહારૂદ્ર દેવતા, શ્રી ઈશ્વર પાર્વતી, શ્રી કાર્તિક રાધાદામોદર,

શ્રી સુર્યરન્નાદે, શ્રી ગટોરગચ્છ દેવતા, વિગેર.

૨. અશુભ પ્રસંગઃ—ઉપર મુજબ સ્મરણ કર્યા પછીઅપસવ્ય કરવું યા કરાવવું, પછી गोत्र નું નામ દઇ (શર્મ એટલે નામ દેવાં) જેમકે पितृ, पिता मह, प्रपितामह, એ રીતે ત્રણ, તેમજ સ્ત્રીનું હોય તો महने બદલે मही એમ બોલી ત્રણે પેઢીનાં નામ દેવાં. તેમજ ગોસાળ સબંધીહોય તો मातामह, प्रमातामह, वृध्धप्रमातामह એ રીતે ત્રણ તેમજ સ્ત્રીનું હોય તો मही એમ બોલી ત્રણે પેઢીના નામદેવાં. તે પછિ પિત્રિ ઓના દેવતા वसु, रुद्र અને आदित्यએનુંસ્મરણ કરવું જેમ કે वसुरुद्रादित्यस्वरुपाणाम्, પુરૂષ નિમિત્ત હોય તો सपत्निकानाम् એમ ભણી, જે નિમિત્ત હોય તેનું સંસ્કૃત શબ્દમાં નામની જોડે ર,પી શબ્દ જોડી जनार्दनवासुदेवप्रीयताम् એમ ભણી હાથમાનું પાણી મુકી દેવું પછી સવ્ય કરી યા કરાવી ફરી પાણી મુકતાં ॐतत्सत् ब्रह्मार्पण मस्तु બોલી, નમસ્કાર કરવો.

માતા મહ [આજાપડવામાં] અપસવ્યમ કરવો નહીં.

ત્રિપિંડી હોય ત્યારે सापेक्षदेवताप्रीयताम् કહી પાણી મુકવું

અશુભ નિમિત્તનાં નામ—ऊनमासिक, मासिक, त्रिपक्षी, षण्मासिक, सांवत्सारिक, महाल्यश्राध्ध વિગેરે.

સંબંધીનાં નામ.

सापत्न,	पितृव्यक,	गुरु,	देवर,	पुत्र,	पौत्र,
ઓરમાન,	કાકો,	ગુરૂ,	દીયર,	દીકરો,	દીકરાનો દીકરે

पुत्री पौत्री, दौहित्र, दौहित्री,
દીકરી દીકરાની દીકરી, દીકરીનો દીકરો, દીકરીની દીકરી,
ननंद्र, पितृ, भगिनी, भ्रातृज, भ्रातृ, भागिनेय,
નણંદ, બાપ, બહેન, ભત્રીજો, ભાઇ, ભાણેજ,
भागिनेयी, मातृ, मातृल, पति,[भर्तृ] पत्नि
ભાણેજી, મા, મામો, વર. વહુ,
शिष्य, श्वशुर, श्वश्रू, शालक. ઇત્યાદિ.
શિષ્ય, સસરો, સાસુ, સાળો.

શ્રી જગદંબાની આરતિ.

જય જગદંબાજી(૨)શેવક નેસુખદાતા હૃદયથજો રાજી. જય. ૧
મળી વડનગરાનાગર, વિપ્રવદે વાણી (૨);
પ્રિય જન પાલન કરજો(૨), અધિક દયા આણી. જય. ૨
સભા મળી સૈા તારા, ગુણ ઉત્તમ ગાવે (૨);
તુજ ગુણ ગણતાં કહિએ (૨), પાર નહિં આવે. જય. ૩
શેષ મહેશ સુરેશ્વર, ધ્યાન ધરે તારૂં (૨);
કૃપા કરી કરનારી (૨), તું સૈાનું સારૂં. જય. ૪
તેં મહિષાસુર માર્યો, રક્તબીજ રોળ્યો (૨);
ચંડ પ્રચંડ હતો તે (૨), ચાંચડ વત ચોળ્યો. જય. ૫

સમાજનીતિગ્રાહક, બાળકછે તારાં (૨);
તે તુજ સહાયતાની (૨), આશા ધરનારાં. જય. ૬
અમદાવાદ નિવાસી, સંધ્યા ઉપાસી (૨);
વિનય કરીને વિનવે (૨), ન કરીશ નિરાશી. જય. ૭
તું માતા તું ભ્રાતા, તું ધન સંપત્તિ (૨);
તુંજ નિરાંત અમારી (૨), તુંજ સકળ ગતિ. જય. ૮

સમાપ્ત.

☞ આ પુસ્તક પ્રગટ કર્તાને રૂબરૂ મળવાથી અગર તેના વ્યવસ્થાપકને ટપાલ ખર્ચ મોકલી લખવાથી મળશે. ઠે. શ્રી વડનગરાનાગરબ્રાહ્મણનીતિગ્રાહકસમાજ, રાયપુર હાટકેશ્વર માહાદેવ પાસે અમદાવાદ. હવેલીની પોળ.